

Arteterapia i Choreoterapia

Edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną Piotr Robert Mochol – oligofrenopedagog, terapeuta, trener tańca sportowego

Taniec powstał jako naturalna potrzeba ruchu przy muzyce oraz „uzewnętrznienia swych uczuć za pomocą gestów, ruchów i mimiki”[2]. Zrodził się także z potrzeby odprężenia psychicznego i oderwania od trudów codziennego życia. Stanowił ważny środek rozrywki i zabawy. Uważany jest za pierwszy środek komunikacji międzyludzkiej i tworzenia więzi wspólnoty, jak również swoisty przekaz myśli i emocji za pomocą ruchów oraz szczególny, uniwersalny język porozumienia bez słów. Traktowany jest jako najstarszy rodzaj sztuki i najwcześniejszy przejaw artystycznej działalności człowieka.

Ze względu na szczególne miejsce tańca w dziejach kultury ludzkiej, jest on przedmiotem rozważań i badań naukowców różnych dyscyplin jak np. historia, socjologia, teatrologia, choreologia, etnologia, medycyna. Istnieje wiele określeń i teorii dotyczących jego istoty.

W Nowej Encyklopedii Powszechnej czytamy: „Taniec, rodzaj sztuki polegającej na odpowiednim zestawieniu następujących po sobie ruchów ciała, powiązanych rytmicznie z towarzyszącą im muzyką”[3]. Wśród innych definicji znajdujemy min. określenia:

„Zbiorowe lub indywidualne wyrażanie uczuć, myśli, pojęć, działań i stanów za pomocą rytmicznych ruchów ciała”[4]. „Taniec jest po prostu ruchem w czasie i przestrzeni”[5]. „Jest poezją ruchu i melodią ciała”[6].

Ruch przy muzyce pozytywnie działa na biologiczną sferę człowieka: układ krążenia, oddechowy, dokrewny, nerwowy, mięśniowy i kostno – stawowy. Wpływa na wiele funkcji fizjologicznych. W okresie dojrzewania i wzrastania, przyczynia się do korzystnych zmian, w gospodarce hormonalnej i enzymatycznej gruczołów dokrewnych. Pobudza wydzielanie niektórych gruczołów dokrewnych a zwłaszcza endorfin mając wpływ na odczucia radości, zadowolenia i lekkości.

Ten rodzaj aktywności ruchowej kształtuje sprawność motoryczną, prowadząc do harmonijnego rozwoju organizmu. Angażowane są wszystkie partie mięśniowe i stawy, co ma wpływ na poprawę struktury mięśniowej, oraz zwiększenie ruchomości w stawach. Ma to znaczenie w uzyskaniu stabilizacji układu kostnego.

Stymulują również psychiczną stronę człowieka. Wspomagają sprawność intelektualną, zmniejszają stan napięć stresowych, dają odprężenie i poprawiają samopoczucie. Ułatwiają też procesy adaptacyjne, wypełniają czas wolny. Kształtują poczucie własnej wartości, pewność siebie i samodzielność. Polecane są, jako świetna forma rekreacji ruchowej przynosząca radość, zadowolenie i zabawę, co jest ważne przy zmęczeniu i przeciążeniu umysłowym.

Nieodłącznym elementem w nauczaniu muzyczno-ruchowym jest muzyka. To dzięki niej tańce i formy taneczno-gimnastyczne wyróżniają się wśród różnych rodzajów aktywności ruchowej i nabierają szczególnego znaczenia w pracy z dziećmi i młodzieżą. „Muzyka oddziałuje na zmysły, wyobraźnię, zaspokaja potrzeby ruchowe człowieka, wywołuje emocje i dostarcza swoim odbiorcom wielu estetycznych wrażeń”[7]. Niejednokrotnie stwierdzono, że ruch wykonywany przy muzyce mniej męczy i mobilizuje do większego wysiłku fizycznego. Właściwie dobrana i połączona z ruchem, wspomaga i stymuluje go,

Słowo to, wywodzi się z greckiego słowa „rythmos” co oznacza wszelką miarowość w czasie i przestrzeni. Rytm muzyczny jest podstawą do rozwijania rytmu ruchowego. Już dawno, spostrzeżono, że siła tańca ukryta jest przede wszystkim w rytmie. „Marszowy czy taneczny rytm ma pewną władzę nad nami. Jeśli fizycznie mu nie ulegamy to jednak poddaje się nasza wyobraźnia”[8]. Rytmiczna muzyka pozwala łatwiej wyczuć odcinki czasowe, dzięki czemu łatwiej jest odpowiednio dostosować ruchy do rytmu dyktowanego przez muzykę. Ważny jest umiejętny dobór muzyki do zamierzonych treści

Arteterapia i Choreoterapia

Edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną Piotr Robert Mochol – oligofrenopedagog, terapeuta, trener tańca sportowego

nauczania, ponieważ wpływa to niewątpliwie na dobry poziom zajęć, jak również na odpowiedni, wytworzony przez muzykę nastrój ćwiczących.

Przy omawianiu roli ćwiczeń muzyczno- ruchowych i tańców w rozwoju dzieci i młodzieży, należy wspomnieć o leczniczych walorach muzyki. Muzyka lepiej niż słowo czy obraz, wpływa na emocjonalną sferę człowieka. Może uspakajać, usypiać, rozluźniać jak również aktywizować, ożywiać, mobilizować i działać antydepresyjnie. Kontakt dzieci z muzyką określić można jako „wentyl dla spiętrzonych emocji negatywnych”.

„Przyspieszenie tempa w muzyce pobudza energię wyrażającą się w przyspieszonym ruchu, co nasila emocje dzieci; zwalnianie tempa osłabia energię i emocje” [9].

Pod wpływem muzyki następują zmiany fizjologiczne w organizmie. Piszą o tym liczni badacze m.in. M. Janiszewski. Stwierdza on, „że reakcje emocjonalne na bodźce muzyki, przejawiające się uaktywnieniem motoryki, wywołują w organizmie zmiany wewnętrzne uwidaczniające się w pomiarach tętna, ciśnienia tętniczego krwi, pracy serca, reakcji skórnogalwanicznych, parametrów oddychania i innych” [10].

Podobnie jak muzyka tak i ruch przy muzyce posiada cenne właściwości lecznicze i terapeutyczne. Wykorzystywane to jest m.in. w rehabilitacji w zakresie kinezyterapii oraz w psychoterapii. Dziedzina zajmująca się leczniczym aspektem tańca to choreoterapia, inaczej zwana terapią tańcem. Stosowana jest w celu poprawy czy też ochrony stanu psychofizycznego człowieka. Umożliwia rozładowywanie nagromadzonych napięć psychofizycznych i stresu, oraz odblokowywanie i wyrównywanie przepływu energii. Rozwija świadomość i zdolności wyrażania uczuć tzw. inteligencję emocjonalną. Poprawia relacje z ludźmi i samopoczucie w grupie i akceptację siebie. Regeneruje i integruje psychikę i ciało. W publikacji „Terapia dzieci muzyką, ruchem, mową” autorka J. Stadnicka pisze, iż formy muzyczno-ruchowe o charakterze terapeutycznym „stwarzają warunki do polisensorycznego pobudzenia – angażują słuch, wzrok, dotyk, ruch – dostarczając dziecku kompensującej satysfakcji lub wpływając na nie korygująco”. Donosi ona także o tym, że „terapia jako specjalna strategia wychowawcza wobec dzieci z deficytami percepcji, świadomości i ekspresji oraz w odniesieniu do dzieci, u których nastąpiło zaburzenie ładu psychicznego wskutek zakłóceń relacji potrzeb i ich realizacji, staje się zabiegiem coraz częściej pożądanym”.

Muzykoterapeuta Ch. Schwabe stwierdza, iż melodyczno-rytmiczne formy ruchu aktywizują emocje i umożliwiają bezpośrednie przeżywanie, rozwiązują psychofizyczne napięcia i ułatwiają interakcje w grupie.

W terapii tańcem nie chodzi o świetne umiejętności taneczne, piękny ruch, ale o indywidualne odczuwanie i wyrażanie siebie oraz spotkanie z drugim człowiekiem i grupą. Terapia tańcem i ruchem może być stosowana zarówno w aspekcie klinicznym jak również rekreacyjnym w ramach profilaktyki i osobistego rozwoju człowieka. Wykorzystywana jest w pracy z dziećmi i młodzieżą z różnymi zaburzeniami psychicznymi jak np. upośledzenie umysłowe, depresja, schizofrenia, nerwica. Znajduje także zastosowanie w zajęciach z dziećmi niewidomymi, głuchymi, autystycznymi, z zespołem Downa, porażeniem mózgowym, nadpobudliwością ruchową czy też zaburzeniami odżywiania.

Bibliografia:

1. I. Turska „Krótki zarys historii tańca i baletu” PWM, Kraków, 1983
2. I. Turska „Spotkanie ze sztuką tańca”, PWM S.A., 2000
3. „Nowa Encyklopedia Powszechna”, PWN, Warszawa, 1996
4. Myers Neues Lexikon, Lipsk, 1964
5. Kwartalnik „Dialogue – USA”, Ambasada Amerykańska, Warszawa, nr 1, 1979

Arteterapia i Choreoterapia

Edukacja i rehabilitacja osób z niepełnosprawnością intelektualną Piotr Robert Mochol – oligofrenopeda, terapeuta, trener tańca sportowego

6. O. Kuźmińska "Piękno ruchu taneczno- gimnastycznego" Wydawnictwo „SENS”, Poznań 1996
7. -// - -// - -// - -// - -// - -// -
8. J. Stadnicka „Terapia dzieci muzyką, ruchem, mową”, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1998
9. K. Wróblewska „Psychologia rekreacji, czyli jak poprawić swoje samopoczucie?” Kultura Fizyczna 11/12 2004
10. M. Nowak „Gimnastyka przy muzyce w szkole” Agencja Promo – Lider, Warszawa 1995
11. W. Tomaszewski „Człowiek tańczący”, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991
12. M. Młodzikowska, Cz. Tukiendorf „Formy muzyczno – ruchowe w szkolnym wychowaniu fizycznym” Wydawnictwo AWF, Warszawa 1985
13. M. Brzozowska – Kuczkiewicz „Emil Jaques – Dalcroze i jego rytmika” Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1991
14. M. Wiszniewski „Uzdrawiający taniec” Studio Astropsychologii, Białystok 2003
15. M. Kania „Taniec w życiu człowieka”, Lider nr.171, 2005